



气郁体质， 要注意饮食禁忌

1. 应少食收敛酸涩之物，如乌梅、石榴、青梅等。
2. 应少食油炸、油炸食品、肥肉、动物内脏、甜食等。
3. 应少食冰冻寒凉之物，如雪糕、冰激凌、冰冻饮料等。
4. 睡前应避免喝茶、咖啡等刺激性饮料。

一到冬天就消沉？ 警惕冬季抑郁症

“进入深冬时节，万物凋零。随着天黑得早、亮得晚，一些人开始变得颓废起来：起不来床、提不起精神、做了很多事情却觉得意义感缺失、总会冒出许多消极情绪……如果出现上述症状，我们就要警惕，会不会是冬季抑郁症找上门？那么，究竟什么是冬季抑郁症呢？为什么在寒冬时节，人们容易抑郁呢？冬季抑郁症如何预防呢？专家给出了以下建议。 ■蔡富根/整理

日照变短容易致人抑郁

冬季抑郁症，是季节性情感障碍的一种，常在秋冬季开始，春天来临时自然好转，每年同一时间发作。许多心理学研究发现，光照与抑郁情绪有很大关系，因为光照直接影响了人体内血清素和褪黑素的分泌，而这两种物质与人的情绪状态息息相关。

血清素是天然的情绪调节剂，可以让我们的情绪更平和，血清素分泌不足，会让人情绪低落、提不起精神、注意力难以集中。一项由澳大利亚墨尔本贝克研究所开展的研究显示：大脑中血清素的周转量，会受到日照量的影响，血清素含量，晴天高于阴天。也就是说，冬天日照不足，会让血清素分泌不足，导致情绪状态不佳。

另一种影响人情绪状态的物质——褪

黑素，是由大脑松果体分泌的一种激素，可促进睡眠，很多助眠保健品的主要成分就是褪黑素。褪黑素白天分泌少，夜晚分泌多。秋冬季节昼短夜长，褪黑素分泌增多，容易让人感觉起不来床，白天昏昏欲睡。

什么人容易患冬季抑郁症呢？据美国国立卫生研究院统计，美国每年有10%至20%的人患冬季抑郁症，女性、年轻人、本身曾患抑郁症的人、生活出现重大变故的人，都比较容易患病。

冬季抑郁症两条诊断标准

寒冬时节的日照不足，虽然会让人情绪状态差些，但多数人能够自主调整。只有符合以下诊断标准，才能称之为符合季节性情绪障碍的冬季抑郁症，这种情况就需要到院的精神科寻求专业帮助。

根据美国精神医学学会制定的权威诊断书籍——《精神疾病诊断与统计手册第5版(DSM-5)》，冬季抑郁症有两条诊断标准：

第一条，须符合秋冬来临之际，以下症状至少出现7条：感到无助、悲伤；出现自杀想法；嗜睡；胃口大变，特别喜欢吃甜食或富含淀粉的食物；体重增加；感觉身体很沉重；容易感到筋疲力尽；体力活动减少；容易疲惫；很难集中注意力；易怒；回避社交；对他人的排斥特别敏感。

第二条，秋冬季节出现抑郁症而春天自然好转的情况，至少出现过两年。

符合这两条标准，才能被诊断为冬季抑郁症，而最终确诊需要到医院精神科做鉴定。针对冬季抑郁症的治疗，通常有光照疗法、药物疗法、心理疗法等。

如何预防和避免冬季抑郁症

那么，我们该如何预防和避免冬季抑郁症？心理专家给出了以下建议：

◆增加光照和户外运动的时间

冬季抑郁症发生的最主要因素就是冬季光照的不足，因此增加日光照射和户外运动的时间，对预防冬季抑郁症的发生有良好效果。同时经常参加室外运动可以激活人体的免疫因子，改善脑细胞的活性，还可以加强人体的新陈代谢功能，排除体内多余的代谢产物和毒素，从而有效预防抑郁。

◆保持规律充足的睡眠劳逸结合

节律紊乱从生理和社会的角度都可以造成情绪的紊乱，因此养成良好的作息是保证良好情绪的基础。固定就寝和起床的时间，减少熬夜，睡前尽量避免咖啡、浓茶等兴奋性物质的摄入，避免剧烈活动，听舒缓的音乐助眠等都是保证良好睡眠的有效措施。

◆多听相声、看喜剧

对于气郁体质的人来说，不能做的一件事，就是看那些言情剧、苦情剧。越看苦情剧，心里就会越郁闷，再把电视剧中的不幸事件和自己联系起来，让自己也变得更加难受。相反，多听听相声、看看喜剧节目，有助于帮自己改善心情，缓解抑郁焦虑的情绪。

◆多吃果蔬适当补充维生素D

食欲增加和体重增加也是“冬季抑郁症”的重要表现，因此要注意控制糖类和碳水化合物化合物的摄入，增加富含矿物质、维生素的新鲜蔬菜水果的摄入。同时，适当服用维生素D，不仅可以弥补冬季日光照射不足造成的维生素D缺乏，对情绪调节也有一定作用。

◆用色彩调节工作和居家环境

新年伊始，一些人会面临环境和社会上的双重心理压力，而出现精力减退、焦虑不安的表现。如果调节得当，这些不良情绪会随着时间逐渐减退或消失。还可以选用暖色调的墙纸、悬挂色彩缤纷的画、在办公室或家里种一些绿色植物，通过色彩变化改善抑郁情绪。

冬季心情不好，多吃4种食材

1. 黄花菜

黄花菜，又叫做萱草、忘忧草，具有疏肝解郁的作用，可以让心情变得好一些，变得容易忘掉忧愁，不再总是愁眉苦脸的。可以把黄花菜做汤喝，也可以做菜吃，但是要注意，不能直接食用新鲜的黄花菜，需要焯水清洗后再食用，最好食用干黄花菜比较安全。

2. 月季花

月季花，气味芬芳中带有一丝辛辣，月季花具有疏肝解郁、活血调经的作用，对于肝气郁滞导致的心情郁闷、情绪低落等，有一定的调节作用。可以用月季花泡茶喝，每天喝两杯，喝出好心情。

3. 百合

百合，除了具有润肺止咳的作用外，还具

有清心解郁的功效，对于心情烦躁、抑郁等不佳的情绪状态，也有一定的调节作用。可以用百合煮汤喝，加鸡蛋或者银耳等，进行调理养生。

4. 合欢花

清华大学第一附属医院中医科主任隋晶提醒，如果症状较轻，不妨用代茶饮、调整生活方式干预。喝合欢花茶。《中国药典》记载：“合欢花，性味甘平，归心、肝经，可解郁，安神。常用于心神不安、忧郁失眠。”《神农本草经》则记载其“安五脏，利心志，令人欢乐无忧”。具体方法是：取合欢花、茉莉花、绿萼梅各3~5克，用温水冲泡，每日饮用即可。该方适合所有人群。

■据《科技日报》《生命时报》《北京青年报》等

